

Dem Leben Schutz und Sicherheit geben

Vertiefungskurs

16.9. - 7.10.2019 (4 Wochen)

jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

Ort: Quelle des Mitgefühls, Heidenheimer Str. 27, 13467 Berlin

Kursgebühr: 120 Euro

Dieser Kurs wird sich schwerpunktmäßig mit den Bedingungen beschäftigen, die unserem Leben einen Schutz und Sicherheit geben. Im MBSR-Kurs ist viel die Rede davon, nicht zu bewerten. Eine Orientierung im Leben zu haben, ist jedoch wichtig, auch das klare Unterscheiden, was zu Glück und was zu Leiden führt.

Der Kurs beleuchtet die ethischen Prinzipien, die im Buddhismus als Voraussetzung für eine gelingende Achtsamkeits- und Meditationspraxis angesehen werden. Gerade das Nicht-Bewerten, so wie es Jon Kabat-Zinn im MBSR lehrt, wird leicht missverstanden und kann zu Orientierungslosigkeit führen. Mir persönlich ist es ein starkes Anliegen aufzuzeigen, worauf sich das Nicht-Bewerten bezieht und an welchen Stellen wir auch ganz klar sehen sollten, was heilsam und unheilsam ist.